

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi memiliki peran krusial dalam membentuk produktivitas, kecerdasan, dan kreativitas, yang merupakan komponen utama dalam menentukan kualitas sumber daya manusia (Abdullah et al., 2024). Permasalahan gizi ganda merupakan kondisi yang mencakup kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang keduanya berpotensi menimbulkan berbagai risiko penyakit. Salah satu bentuk dari permasalahan gizi tersebut adalah obesitas (Irfan, M dan Ayu, M.S., 2022). Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak atau jaringan adiposa secara berlebihan dan tidak normal di dalam tubuh, yang dapat mengganggu kesehatan karena terkait dengan peningkatan risiko berkembangnya penyakit seperti diabetes melitus, gangguan kardiovaskular, hipertensi, dan hiperlipidemia (K, Kiran dkk., 2023).

Secara global pada tahun 2022 menurut WHO, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas. Berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 21,8% penduduk dewasa berusia lebih dari 18 tahun di Indonesia mengalami obesitas. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun di Indonesia sebesar 23,4% sedangkan di Provinsi Jawa Timur yang mengalami obesitas tercatat sebesar 24,4%. Dan di Kabupaten Jember, 22,7% mengalami obesitas. Hasil penelitian oleh Rahima, E. A. (2025) di Politeknik Negeri Jember menunjukkan 29,9% dari 79 mahasiswa Politeknik Negeri Jember mengalami obesitas. Angka tersebut belum mencapai target penurunan prevalensi obesitas nasional sebesar 23,4% sebagaimana ditetapkan dalam Rencana Induk Bidang Kesehatan (RIBK) 2029.

Menurut Bappenas (2019) dalam Arifani, Syifa, Zulia Setiyaningrum (2021), meningkatnya perilaku hidup tidak sehat pada orang dewasa berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular yang sebelumnya lebih banyak ditemukan pada lansia. Obesitas merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh konsumsi berlebihan makanan tinggi gula dan lemak, makanan instan, serta minuman manis dan bersoda, disertai rendahnya aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga teratur (Sartika, 2011 dalam Arifani, S dan Zulia, S. 2021). Faktor lain yang turut berperan meliputi kebiasaan merokok, jenis kelamin, usia, kondisi psikologis, dan faktor demografis (Sugianti, 2009 dalam Arifani, S dan Zulia, S. 2021).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal (17–25 tahun) sering menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan sehat

akibat kesibukan perkuliahan, keterbatasan waktu, preferensi rasa, dan pengaruh lingkungan sosial (Kemenkes RI, 2024). Pada kelompok usia ini, permasalahan gizi kerap terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurang teratur. Aktivitas perkuliahan yang padat sering menyulitkan mahasiswa dalam menerapkan kebiasaan makan sehat, sehingga berdampak negatif terhadap status gizi (Fahrurodji & Rofiqoh, 2023; Mutawakillah, Haziroh., 2025).

Asupan zat gizi makro merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya masalah gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Nindalany dan Rahti (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan kejadian kelebihan berat badan (Andini, F. B., 2025). Asupan energi dan zat gizi makro, yaitu protein, lemak, dan karbohidrat, memiliki hubungan yang besar terhadap persentase lemak tubuh seseorang. Pada kondisi normal, remaja memiliki persentase lemak tubuh sekitar 15–20 persen dari berat badan. Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan karbohidrat yang tidak dimanfaatkan oleh tubuh dan selanjutnya disimpan dalam jaringan lemak sebagai cadangan energi. Selain itu, asupan makanan dengan kandungan energi tinggi juga cenderung disimpan sebagai lemak tubuh. Ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak tubuh secara berlebihan (Rahayu, Dewi. dkk. 2025).

Makanan *ultra-processed food* (UPF) merupakan produk pangan hasil pemrosesan industri intensif yang umumnya memiliki kandungan gizi rendah serta tinggi gula, lemak tidak sehat, garam, dan zat aditif, dengan ciri hilangnya bentuk alami bahan pangan, kemasan menarik, daya simpan lama, serta promosi yang massif. Contoh *ultra-processed food* meliputi makanan ringan kemasan, minuman manis, permen, daging olahan, dan roti industri (Safitri et al., 2022). Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengonsumsi *ultra-processed food* akibat kemudahan akses dan pengaruh lingkungan sosial. Konsumsi *ultra-processed food* dikaitkan dengan peningkatan adipositas dan berbagai penyakit tidak menular (Crimarco, et al. 2021 dalam Handayani, N. D. 2022), karena berdasarkan klasifikasi NOVA, *ultra-processed food* meningkatkan kepadatan energi, asupan lemak jenuh, lemak trans, dan gula bebas, serta menurunkan asupan serat dan mikronutrien penting seperti magnesium, kalium, vitamin A, zat besi, dan seng (Hanifah, R. A, dkk., 2024). Penelitian Putri dkk. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *ultra-processed food* dan peningkatan status gizi berlebih. Secara global, pergeseran pola konsumsi dari pangan segar ke produk ultra-proses berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular serta berpotensi memperburuk defisiensi mikronutrien, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Monteiro, C. A et al. 2017). Konsumsi *ultra-processed food* dalam jumlah

tinggi terbukti meningkatkan risiko obesitas hingga 90%, diabetes melitus tipe 2 sebesar 51%, serta penyakit kardiovaskular sebesar 17%, termasuk peningkatan risiko stroke hingga 30% (Henney et al., 2023).

Tidur termasuk dalam aktivitas sedentari, namun hal tersebut tidak menunjukkan bahwa durasi tidur perlu dikurangi untuk mencegah obesitas, karena kurang tidur justru berkaitan dengan peningkatan asupan energi harian. Kemenkes RI (2021) merekomendasikan durasi tidur orang dewasa usia 18–40 tahun selama 7–8 jam per hari. Kekurangan tidur menyebabkan peningkatan kadar hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin, yang berperan dalam regulasi nafsu makan, sehingga meningkatkan risiko obesitas (Ramadhaniah, M. J dan Emy, H. 2014). Durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan peningkatan konsumsi camilan yang berkontribusi terhadap asupan energi berlebih dan obesitas (Agita, V. V dkk. 2018). Survei Kurious–Katadata Insight Center (KIC) tahun 2023 menunjukkan bahwa 46,2% responden di Indonesia terbiasa tidur hanya 4–6 jam per malam, yang mengindikasikan masih banyak individu belum memenuhi kebutuhan tidur yang optimal. Tidur yang cukup memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan imunitas, fungsi kognitif, serta mengontrol berat badan dan metabolisme tubuh (Wulansih, N. C, dkk., 2024). Hubungan antara durasi tidur yang pendek dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dimediasi oleh ketidakseimbangan hormon leptin dan ghrelin yang mendorong peningkatan nafsu makan dan berat badan. Oleh karena itu, kajian mengenai obesitas menjadi lebih komprehensif apabila mempertimbangkan durasi tidur sebagai determinan tambahan yang signifikan (Daulay, N. S dan Surya, A. 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Januari kepada 21 mahasiswa Politeknik Negeri Jember dari 9 jurusan, ditemukan bahwa 6 mahasiswa (28,6%) mengalami obesitas. Dari 21 mahasiswa ditemukan 11 mahasiswa (52,3%) menunjukkan kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* dalam sehari serta dari kelompok mahasiswa obesitas, sebesar 66,6% memiliki kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* yang tinggi. Dan dari 21 mahasiswa ditemukan 11 mahasiswa (52,3%) memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam, kemudian dari kelompok mahasiswa obesitas, sebesar 83,3% memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam. Hasil studi pendahuluan di Politeknik Negeri Jember menunjukkan proporsi obesitas serta tingginya konsumsi UPF dan durasi tidur pendek. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, *ultra processed food* dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* dan durasi tidur dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
2. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi durasi tidur mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
4. Mengidentifikasi kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
6. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *ultra-processed food* mahasiswa Politeknik Negeri Jember.
7. Menganalisis durasi tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu gizi dan perilaku makan, khususnya terkait hubungan asupan zat gizi makro, konsumsi *ultra-processed food*, durasi, dan obesitas pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya pola konsumsi makanan sehat untuk menjaga status gizi.
2. Menjadi bahan masukan bagi pihak kampus dalam merancang program promosi kesehatan gizi di lingkungan Politeknik Negeri Jember.
3. Sebagai dasar untuk penelitian lanjutan mengenai hubungan pola konsumsi makanan modern dan kesehatan gizi mahasiswa.